สมาธิเพื่อการผ่อนคลายรักษาสุขภาพ

กายและจิต โดยองค์รวม (ฉบับย่อ)



โดย พระอาจารย์มหาสีไพร อาภาธโร

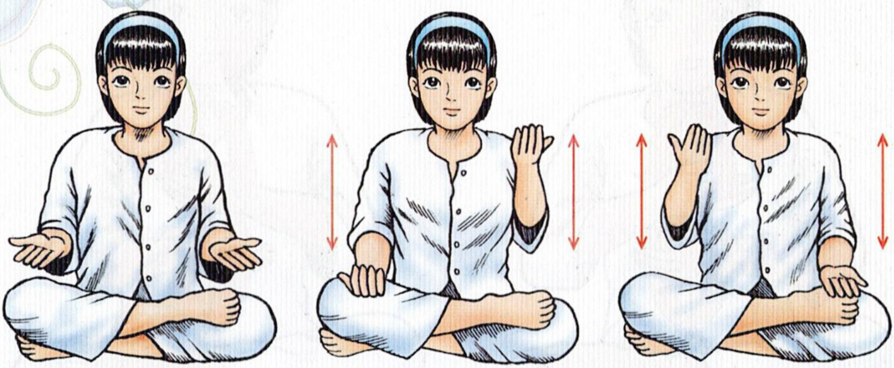


ตำแหน่งสะท้อนไปหาอวัยวะต่างๆ ของฝ่ามือขวา

เหตุผลของการฝึกสมาธิด้วยฝ่ามือ

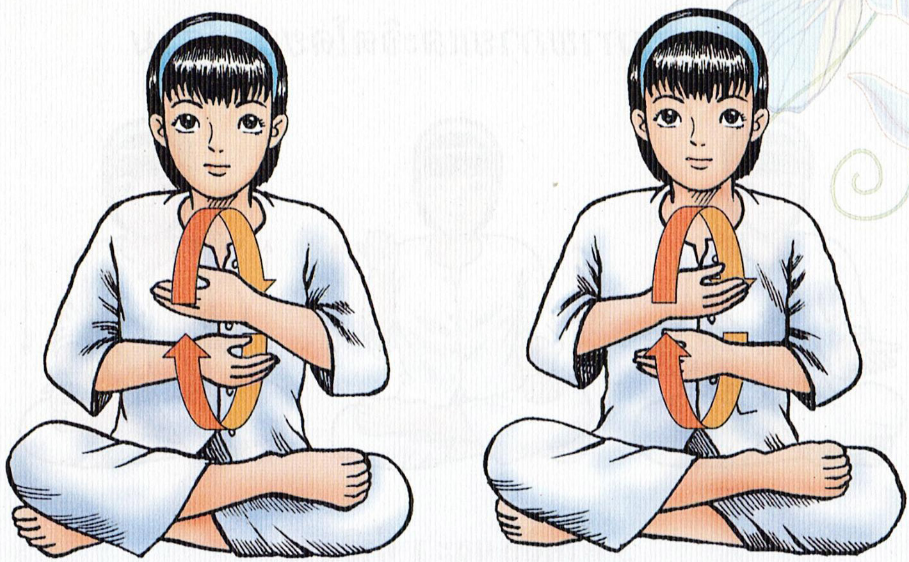
ให้ดูภาพปลายประสาทของอวัยวะภายใน คือ หัวใจ อยู่ที่ข้อนิ้วกลางที่ 1 ปอดอยู่ที่ข้อนิ้วกลางที่ 2 ลำไส้+ตับ+ม้าม+ถุงน้ำดี+ไต อยู่ที่กลางฝ่ามือ ให้ตั้งสมาธิไว้ที่กลางฝ่ามือจะเกิดประจุพลังงานที่กลางฝ่ามือ พลังงานส่วนหนึ่งจะวิ่งไปตามเส้นประสาทเพื่อเข้าไปรักษาหัวใจ ปอด และอวัยวะภายใน ทั้งหมด พลังงานอีกส่วนหนึ่งจะไหลเวียนเข้าในเม็ดเลือด ไปหล่อเลี้ยงร่างกาย เพื่อปรับสมดุลและภูมิคุ้มกัน ในขณะที่เคลื่อนไหวฝ่ามือ เป็นการผ่อนคลายอวัยวะทุกส่วนเรียกว่า **บริหารกายผ่อนคลายจิต**

วิธีการปฏิบัติสมาธิเพื่อการผ่อนคลาย
รักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวม

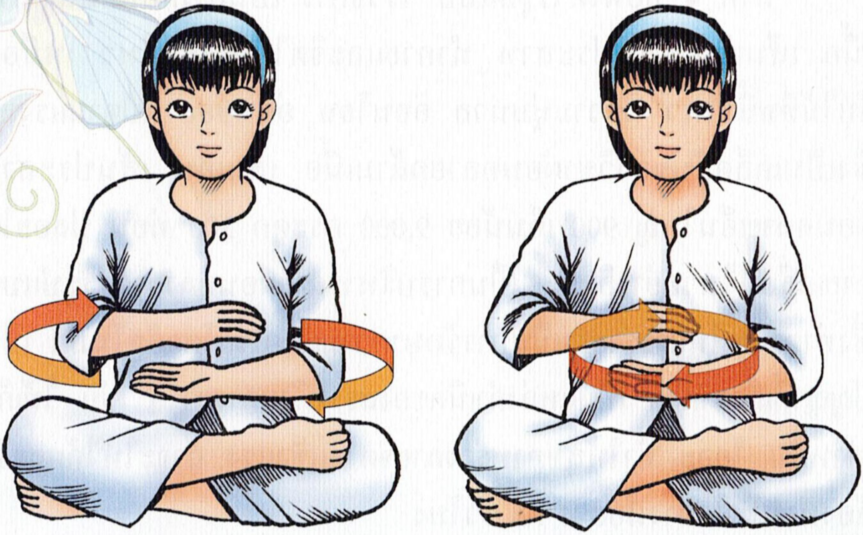


3 ท่าหลัก และ 1 ท่าอิสระ

ท่าที่ 1 เปิดเพลงสรรเสริญคุณงามความดี เช่น เพลงสวดมนต์จีน-ธิเบต-อินเดีย เพลงเจ้าแม่กวนอิม แล้วนั่งสมาธิเท้าขวาทับเท้าซ้าย หงายฝ่ามือทั้งสองวางบนหัวเข่า ให้นึกว่า “สมอง” วางไว้บนฝ่ามือข้างขวา หรือความคิดวางไว้บนฝ่ามือข้างขวา และ “หัวใจ” วางไว้บนฝ่ามือข้างซ้าย หรือความรู้สึกวางไว้บนฝ่ามือข้างซ้าย แล้วยกมือทั้งสองขึ้นลง สลับข้างกัน ขวาขึ้นซ้ายลง ซ้ายลงขวาขึ้น เป็นจังหวะไปเรื่อยๆ...(เหมือนเราชั่งน้ำหนักระหว่างสมองกับหัวใจ) ยกขึ้นยกลงอย่างเบาๆ ช้าๆ พอดีๆ สบายๆ เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อหัวใจ กล้ามเนื้อปอด ให้เลือดลมวิ่ง และเป็นการเติมออกซิเจนเข้าสู่ระบบในร่างกาย ออกซิเจนจะเข้าไปเผาผลาญสารอาหารในร่างกายออกมาใช้งาน **พลังจิต+ออกซิเจน+สารอาหาร เป็นพลังลมปราณ** พลังไออุ่น พลังความร้อนไหลเวียนเข้าสู่ร่างกาย ทำอย่างนี้ไปเรื่อยๆ 10 นาที ช้าๆ เบาๆ สบายๆ สมองจะโล่งโปร่งเบา ใจจะรู้สึกสบายๆ ผ่อนคลาย

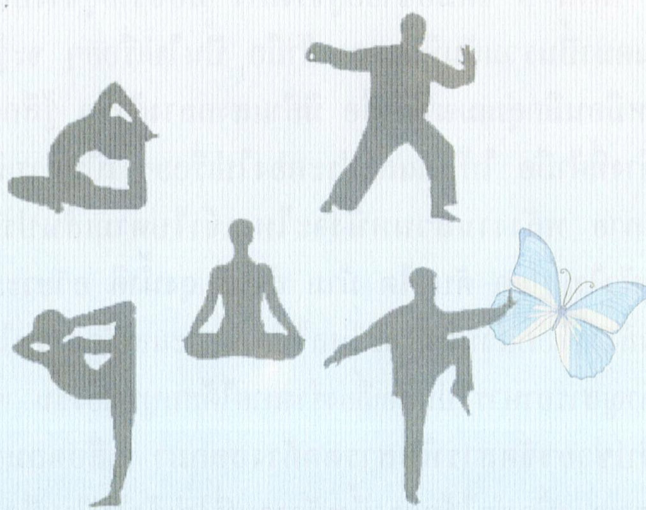


ท่าที่ 2 ให้ใช้ฝ่ามือทั้งสองมาหมุนข้างหน้า หมุนเป็นธรรมจักร หมุนเป็นกงจักร หมุนเป็นลูกฟุตบอล หมุนไปเรื่อยๆ จิตเป็นเหมือนดั่งพระอาทิตย์ อารมณ์เหมือนเมฆหมอก จิตที่ไม่มีพลัง เพราะถูกอารมณ์เสียครอบงำ อารมณ์เสียเป็นประจุไฟฟ้าลบ การหมุนฝ่ามือเป็นการสร้างพลังงานประจุไฟฟ้าบวก และสร้างสนามพลังแม่เหล็กขึ้นมาใหม่ ซึ่งทำปฏิกิริยากับอากาศรอบๆ ที่มีแรงหมุนนั้น โดยจะปล่อยรังสีออกมา 15 ชนิด ทำไปเรื่อยๆ ประมาณ 10 นาที จะรู้สึกถึงความสดชื่น และเป็นการสร้างพลังงานให้กับตัวเอง เหมือนการหมุนของไดนาโมที่ปล่อยสนามพลังงานไฟฟ้าออกมา



ท่าที่ 3 ให้มือซ้ายอยู่ข้างล่าง มือขวาอยู่ข้างบน แล้วนำพลังทั้งหมดมาปั้นรวมกันที่กึ่งกลางฝ่ามือ ปั้นไปเรื่อยๆ จะรู้สึกเสียวฝ่ามือ รู้สึกเหมือนมีกลุ่มเมฆที่ฝ่ามือ มีลำแสงกลางฝ่ามือ รู้สึกเหมือนลูกแก้วใสสว่างที่ฝ่ามือ ให้ปั้นและประคองไปเรื่อยๆ เป็นการเติมพลังงานเข้าสู่ร่างกาย พลังงานส่วนหนึ่งจะไหลเข้าไปตามเส้นประสาท เพื่อไปรักษาหัวใจ ปอด ตับ ไต ม้าม ลำไส้ ถุงน้ำดี อวัยวะภายในทั้งหมด และพลังงานอีกส่วนหนึ่งจะไหลไปตามกระแสเลือด ทำให้กระบวนการเผาผลาญสารอาหารไปหล่อเลี้ยงร่างกายได้สมบูรณ์ยิ่งขึ้น เซลล์จะแข็งแรง และไปช่วยขจัดสารพิษสารตกค้างออกมา เลือดลมจะวิ่งเป็นพลังลมปราณ เมื่อทำได้อย่างนี้พลังงานที่ใส่เข้าไปในเม็ดเลือดจะอยู่ได้ 120 วัน เป็นการฆ่าเชื้อโรคในน้ำเลือดน้ำเหลือง เสริมสร้างภูมิคุ้มกันให้กับร่างกายโดยธรรมชาติ

ท่าที่ 4 คือท่าที่ไร้รูปแบบ ไร้วิธีการ เป็นการผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เส้นประสาท ทำกายและจิตให้เคลื่อนไหว เหมือนใบไม้ที่พลิ้วไหว มีความนุ่มนวล อ่อนโยน อ่อนช้อย ไปตามแรงลม ซึ่งเป็นเคล็ดลับของวิชาผ่อนคลายกล้ามเนื้อ เส้นเอ็น เส้นประสาท ผ่อนคลายเอ็นใหญ่ 900 เอ็นน้อย 9,000 กระดูก 300 ท่อน ปล่อยให้กายเคลื่อนไหวอย่างอิสระ เป็นการบริหารกายผ่อนคลายจิตไร้รูปแบบ ซึ่งท่าต่างๆ ในการร่ายรำเป็นการรักษาความเจ็บป่วยโดยอัตโนมัติ เป็นปัญญาที่เกิดจากจิต เป็นแหล่งกำเนิดของสรรพวิชาการต่างๆ เช่น ไท้เก๊กเส้าหลิน โยคะ ทำให้สุขภาพร่างกายจิตใจแข็งแรง ถ้าจะให้ได้ผลจริงต้องทำให้ได้อย่างน้อย 4-12 ชั่วโมง



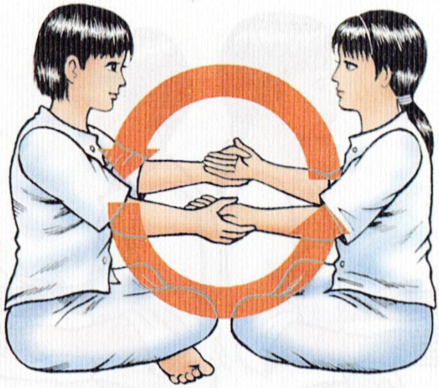


วิธีการตั้งสมาธิ

ทำเหมือนท่าที่ 1 คือแบมือทั้งสองขึ้น นึกมโนภาพ จินตนาการว่ามีลูกหินทรงกลม (เหมือนลูกหินที่ใช้ปรับฮวงจุ้ย มีน้ำดันให้หมุน) วางไว้บนฝ่ามือทั้งสอง แล้วยกมือสาวเข้าหาตัว พร้อมๆ กับหมุนลูกหินบนฝ่ามือไปด้วย ทำไปเรื่อยๆ จนกว่าจะเห็นลูกหินหมุนชัดเจนกลางฝ่ามือ บางครั้งจะมีความรู้สึกเหมือนกับว่าร่างกายหายไปเหลือแต่ลูกหินที่หมุนบนฝ่ามือ จากขณิกสมาธิสู่อุปจารสมาธิ ถ้าเห็นลูกหินหมุนอย่างเด่นชัดนั่นคือ อัปปนาสมาธิที่จะเข้าฌานต่อไป ในขณะปฏิบัติสามารถนึกภาพจินตนาการ เปลี่ยนจากลูกหินให้กลายเป็นลูกแก้วใส ดอกบัว ลูกไฟ ธรรมจักร พระพุทธรูป ลูกโลก ดวงจันทร์ พระอาทิตย์ ฯลฯ

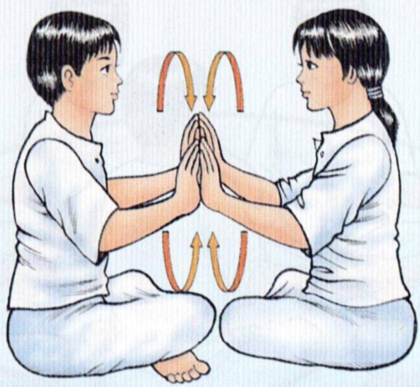
ในขณะที่ทำท่านี้อยู่ บางครั้งอาจจะเกิดนิมิตที่ฝ่ามือ เช่น เป็นขนนก พัด ลูกประคำ สังข์ พระขรรค์ น้ำเต้า ดอกไม้ ดอกบัว สิ่งเหล่านี้เป็นบุญฤทธิ์เฉพาะของแต่ละบุคคล สามารถนำมาใช้รักษาตนเองหรือผู้อื่นได้ และไม่ใช่การนึกคาดเดาเอาเอง เกิดตามบุญตามวาสนา ลอกเลียนแบบไม่ได้ เพราะทุกสิ่งเกิดมาจากเหตุ

เคล็ดลับสำหรับผู้ที่จะฝึกตรงนี้ให้ได้ผล ต้องสมาทานไม่บ่น ไม่ด่า ไม่ว่าใคร ถ้าจะด่าจะว่าใครก็บอกใจว่า พรุ่งนี้ค่อยด่าค่อยว่าฝากไว้ก่อน เพราะว่าในปฐมฌานจะไม่มีโทสะ **ถ้าท่านไม่สมาทานสมาธิที่ได้โดยส่วนมากจะเสื่อมไปโดยไม่รู้สาเหตุ** บุคคลที่มีโทสะจะลุแก่อำนาจ จะมีกริยาอาการ การกระทำและคำที่พูดหยาบคายจะส่งผลให้ฌานเสื่อม เมื่อมีใครมาเบียดเบียน ด่าว่าดูถูก ดูหมิ่นดูแคลนจะไม่ให้อภัย และจะนำสมาธิที่ได้ไปเบียดเบียนผู้อื่น เช่น ด่าว่า สาปแช่งติเตียน หรือใช้พลังสมาธิไปเบียดบังทรัพย์ผลประโยชน์ของผู้อื่นมาเป็นของตนในทางที่ไม่สุจริต

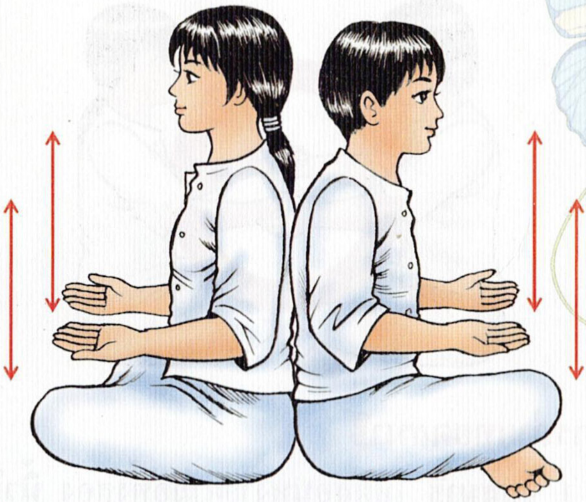


วิธีการถ่ายทอดสมาธิ

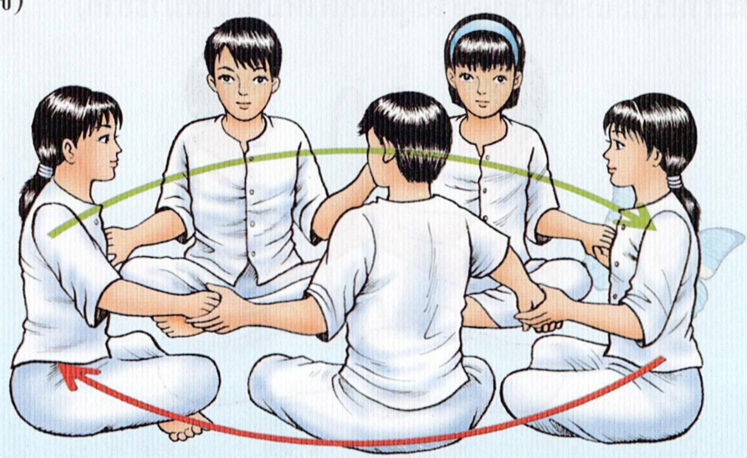
ท่าที่ 1 จูนสมาธิ ให้ผู้สอนหงายฝ่ามือทั้งสอง **นิ้วโป้งกดกลางฝ่ามือ สี่นิ้วที่เหลือแตะอยู่ใต้หลังมือ**ของผู้ฝึกหัดใหม่ แล้วสาวฝ่ามือเข้าออก หมุนเป็นวงกลมหรือวงรีคล้ายกับการสาวเชือก ให้ทำต่อไปเรื่อยๆ จนสังเกตว่า ผู้ฝึกใหม่เริ่มผ่อนคลายจึงปล่อยให้เขาทำเอง (เหมาะสำหรับเด็ก-เยาวชน-หรือผู้ฝึกหัดใหม่ที่เข้าสมาธิยาก)



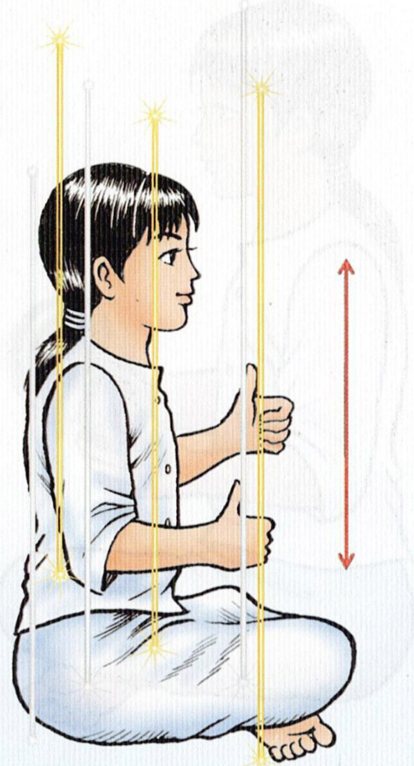
ท่าที่ 2 ถ่ายทอดผ่านฝ่ามือ ให้ผู้สอนใช้ฝ่ามือประกบฝ่ามือของผู้ฝึกหัดใหม่ แล้วหมุนเป็นวงกลมพร้อมๆ กันทั้งสองฝ่ามือ ให้ส่งความรู้สึกไปที่หัวใจกับปอด ทำไปเรื่อยๆ จนกระทั่งผู้ฝึกใหม่ผ่อนคลายจึงปล่อยให้เขาทำเอง



ท่าที่ 3 สายสัมพันธ์ ให้นั่งหันหลังชนกัน แล้วต่างคนต่างปฏิบัติสมาธิพร้อมกัน กำหนดจิตส่งพลังเข้าแผ่นหลังของอีกฝ่ายหนึ่ง (เหมาะสำหรับสามี-ภรรยา, เพื่อน, ญาติสนิทที่เจ็บป่วยและต้องการกำลังใจ)



ท่าที่ 4 การฝึกแบบอนุกรม ใช้ผู้ฝึก 5-10 คน นั่งขัดสมาธิให้ฝ่ามือสัมผัสกัน แล้วโยกตัวในจังหวะที่สอดคล้องไปด้วยกัน โดยที่ฝ่ามือไม่หลุดออกจากกัน (เหมาะสำหรับนักเรียน)



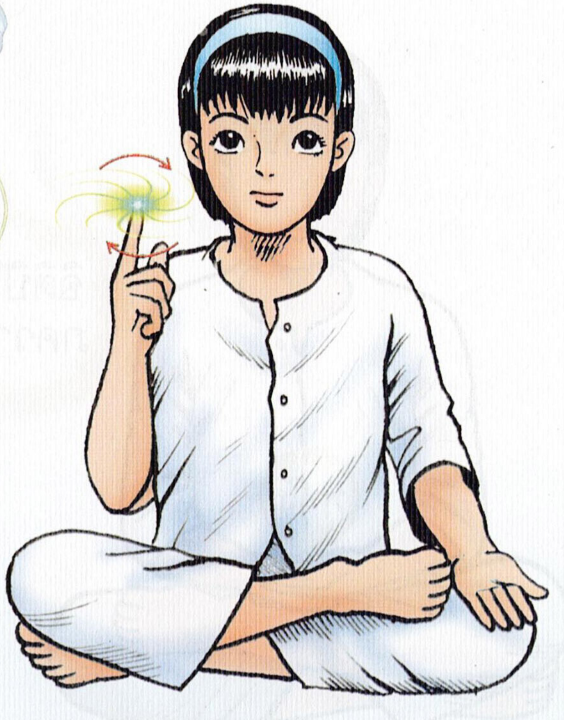
สมาธิพิเศษ

1. เส้นแสง ให้กำมือชูนิ้วโป้งขึ้นทั้งสองมือ ที่ปลายนิ้วโป้งให้นึกมโนภาพเป็นเส้นแสงเหมือนเลเซอร์สีเงิน-สีทอง หรือสีอื่นๆ แล้วใช้เส้นแสงถูไปตามจุดที่เจ็บปวดของร่างกาย ถูไปเรื่อยๆ จนกว่าจะรู้สึกร้อน และกำหนดจิตโดยให้เส้นแสงเล็กลง เป็นเส้นคม-บาง ไปตัด-ถูหรือทำลายเซลล์ที่ผิดปกติ จะได้ผลดีมากๆ สำหรับผู้ป่วยที่เป็นแผลพุพอง เน่าเปื่อย มะเร็ง เนื้องอก น้ำเลือด น้ำเหลืองไม่ดี



2. ขับพิษออกจากร่างกายใส่ลูกแก้ว

ให้นึกมโนภาพว่ามีลูกแก้วใสๆ ที่กลางฝ่ามือ และให้นึกว่าเชื้อโรค สารพิษ ความเจ็บป่วยเป็นสีดำ ไหลไปตามกระแสเลือด ไหลไปที่ปลายฝ่ามือ ม้วนไหลออกไปที่ปลายฝ่ามือทั้งสอง ไหลเข้าไปในลูกแก้วเหมือนม้วนเส้นด้ายพันเข้าสู่ลูกแก้วใสๆ ทำไปเรื่อยๆ จนรู้สึกถึงความโล่ง โปร่ง สบาย และลูกแก้วเป็นสีดำคล้ำ ต่อจากนั้นกำหนดจิตดีดลูกแก้วสีดำนั้นออกไปนอกโลก ระวังอย่าไปดีดใส่ใครจะเป็นบาปอย่างหนัก



3. ดัชนีสีทอง (จักรนารายณ์)

ให้ทำสมาธิที่ปลายนิ้วมือ ยกนิ้วชี้ข้างขวาขึ้นมาหมุนวน ให้นึกมโนภาพว่า เป็นจักรหมุนที่ปลายนิ้ว หมุนให้เร็วขึ้น หมุนไปเรื่อยๆ จนจักรกลายเป็นนิมิตพลังงานลำแสง (คล้ายแสงเลเซอร์) แล้วใช้นิ้วที่มีลำแสงจิ้ลงไปที่ตำแหน่งของความเจ็บป่วยนั้นโดยตรง เช่น เนื้องอก ซีสต์ มะเร็ง หรือแม้แต่คนที่ผีเข้าผีสิง เมื่อโดนจิ้เข้าไปจะร้องทันที แต่ไม่สมควรทำ ควรจะใช้น้ำทิพย์จากหอยสังข์จะให้ความรู้สึกที่เมตตามากกว่า



สมาธิอักษร

1. ให้ผู้ปฏิบัติเลือกบทสวดมนต์บทใดบทหนึ่งยาวๆ เช่น บทพุทธคุณ ธรรมคุณ สังฆคุณ หรือจะเป็นบทพาหุง ธรรมจักร ยอดพระกัณฑ์ ฯลฯ หรือใช้บทสวดตามศาสนาตามความเชื่อของท่าน ไม่ว่าจะเป็นการเปิดหรือปิดหนังสือสวดมนต์ หัดอ่านให้คล่อง อ่านให้ถูกต้อง และจดจำวรรคตอนให้แม่นยำ

2. สวดให้ชัดเจนตรงตามอักขระ วรรคตอนอย่าให้ผิด ท่องจำให้ขึ้นใจ เมื่อสวดได้อย่างคล่องแคล่วแม่นยำแล้ว ให้ปิดหนังสือ

3. ให้นั่งสมาธิตามปกติแล้วใช้ใจสวดโดยไม่ออกเสียง เมื่อสวดไปแล้วเกิดลืมขึ้นมา จำไม่ได้ในบางวรรคบางตอนให้ปล่อยไป ให้สวดเท่าที่จำได้ สวดไปเรื่อยๆ ระยะเวลาไม่มีกำหนด (คนโบราณพูดไว้เป็นปริศนาธรรมว่า หงส์ทองคู่ ตัวหนึ่งอยู่ ตัวหนึ่งไป) ในขณะที่สวดจิตจะเป็นสมาธิ บางครั้งอาจจะมองเห็นเทพเทวดา ภูตผีปีศาจมานั่งฟังเต็มไปหมด อย่าตกใจ อย่ากลัว อย่ารำคาญ จะได้บุญ

4. เมื่อทำสมาธิขั้นสูงขึ้นไปอีก ให้ใช้ใจเป็นปากกาเขียนบทสวดมนต์ไว้ข้างหน้าในระดับหน้าอกนอกตัว ตัวหนังสือที่เขียนต้องชัดเจน (เหมือนพิมพ์คอมพิวเตอร์แล้วมีตัวหนังสือขึ้นหน้าจอ) เขียนไปเรื่อยๆ สักพักหนึ่ง ตัวหนังสือจะมีภาพคมชัดและเรืองแสง วิ่งเข้ามารวมเป็นหนึ่งเดียว เป็นดวงแก้วสว่างไสว จะเกิดสภาวะหูทิพย์ตาทิพย์และปาฏิหาริย์เกิดขึ้นอย่างมากมาย ความจำของท่านจะแม่นยำเหมือนคอมพิวเตอร์

5. สำหรับผู้ที่มีเวลาไม่มาก ให้นึกที่กึ่งกลางสะดือ นึกเป็นก้านธูป เป็นกากบาทกึ่งกลางกาย ใช้ใจเป็นปากกาเขียนคำภาวนา "พุทโธ" หรือ "สัมมาอรหัง" ก็ได้ เขียนซ้ำๆ ไปเรื่อยๆ ตัวหนังสือจะคมชัดขึ้นและมีแสงวิจิตรสวยงาม จนกว่าตัวหนังสือจะเปล่งแสงสว่างเป็นอาโลกกสิณ

ผลที่ได้จากการฝึกสมาธิ มี 6 ระดับ

1. พลังปราณ ในขณะที่ฝึกจะเกิดพลังปราณ (พลังจิต+ออกซิเจน+อาหาร) ไหลเวียนไปทั่วร่างกาย ทำให้เลือดลมหมุนเวียนสะดวก เป็นการปรับสมดุลในร่างกาย พร้อมๆ กับผ่อนคลายจิตใจ เมื่อลมปราณคงที่จะมีพลังไออุ่นที่อุณหภูมิ 37.5°C ทำให้สุขภาพร่างกายแข็งแรง อาการเจ็บป่วยจะบรรเทาหายไป หรือมีเพียงเล็กน้อย

2. พลังเสียง ในช่วงของการปฏิบัติ จิตจะเป็นหนึ่งเดียวกับคลื่นเสียงตามเสียงเพลงที่เปิด จิตจะคล้อยตาม จิตจะปล่อยวางเสียงอื่นๆ ที่มากระทบ จิตจะรวมเสียงทุกเสียงเป็นหนึ่งเดียวกัน ผู้ที่เข้าสู่สมาธิระดับนี้จิตจะไม่รำคาญ ไม่หงุดหงิด ไม่โมโห ไม่โกรธ ทุกๆ เสียงที่มากระทบ จะนิ่งสงบบนความวุ่นวาย

3. พลังคลื่น จิตจะยอมรับความทุกข์ที่เกิดขึ้นในปัจจุบันและรู้ถึงสาเหตุที่เกิด บางครั้งอาจจะย้อนรอยกรรมในอดีต หรือสัมผัสพลังสิ่งศักดิ์สิทธิ์ต่างๆ เช่น พลังของเจ้าแม่กวนอิม พลังเทพ พลังครูบาอาจารย์ และยังสามารถนำความรู้เก่าๆ ในอดีตชาติมาต่อยอด เสริมบารมีได้

4. พลังแสง เมื่อสมาธิและสติเกิดขึ้นอย่างต่อเนื่อง จิตจะปลดปล่อยจากความยึดติด ความหลงใหล จิตใจโปร่งเบาสบาย สมองหลั่งสารเมลาโทนีนและสารเอ็นโดรฟีน มีปีติสุข กายจะเรืองแสงสว่างสุกใส มีความสุขอยู่กับการผ่อนคลาย โรคภัยไข้เจ็บหายไปอย่างน่าอัศจรรย์ เหมือนคนมีหนี้แล้วใช้หนี้หมด

5. พลังรังสี สติที่เกิดจากการทำสมาธิอย่างต่อเนื่อง พลังจิตจะสูงมาก สามารถแยกเฉดสีหลายๆ สี หรือที่เรียกว่าพลังรังสีแผ่ออกมาอย่างสวยงาม ผู้ฝึกจิตถึงระดับนี้สามารถใช้พลังจิตถ่ายทอดคลื่นรังสีเพื่อไปบำบัดรักษาสุขภาพและความเจ็บป่วยได้ทั้งของตนเองและผู้อื่น สามารถจูนคลื่นรักษาผู้อื่น ทั้งในระยะใกล้และไกลโดยไม่มีขีดจำกัดได้อย่างแม่นยำและมหัศจรรย์

6. พลังสติปัญญา เป็นพลังงานที่สามารถควบคุมความรู้สึกนึกคิดได้ทั้งหมด แต่จะต้องเป็นบุคคลที่เรียนรู้มามาก ศึกษามามาก ไม่ประมาทในการศึกษา เคารพพระธรรม บูชาพระธรรม เสมอด้วยชีวิต



ปฏิบัติธรรมแล้วจิตไม่นิ่ง ไม่สงบ ไม่ก้าวหน้า ละกิเลสไม่ได้ เครียด วิตกกังวล ฟุ้งซ่าน หงุดหงิด รำคาญใจ เจ็บป่วยเรื้อรัง โรคเวร โรคกรรม หาสาเหตุของความเจ็บป่วยไม่ได้ รักษาไม่หาย เช่น โรคไมเกรน ภูมิแพ้ SLE รูมาตอยด์ กระเพาะอาหาร ไต โลหิตจาง ทาลัสซิเมีย มะเร็ง หอบหืด สมาธิสั้น ฯลฯ สมาธิเพื่อการผ่อนคลายฯ เป็นอีกทางเลือกหนึ่ง มีคำตอบให้กับทุกๆ ปัญหาชีวิต

หมายเหตุ โรคอัมพาต วัณโรค เอดส์ โรคประสาท คนทรงเจ้าไม่รับเข้าปฏิบัติโดยเด็ดขาด

เชิญเข้ามาปฏิบัติได้ทุกท่าน ไม่ว่าเชื้อชาติ ศาสนาใด ถ้ามีความทุกข์กายทุกข์ใจ ไม่ต้องใช้เวลามาก ทำเมื่อไหร่ได้ผลทันทีภายใน 4-12 ชั่วโมง

วิธีนี้ไม่ใช่เราไปรักษาท่าน แต่เป็นการฝึกสอนให้ท่านผ่อนคลาย เดินลมปราณ สร้างพลังสมาธิ ปรับสมดุลเพื่อรักษาตัวเอง ถ้าท่านมีความหวัง มีความตั้งใจ ย่อมได้รับผลที่ดี

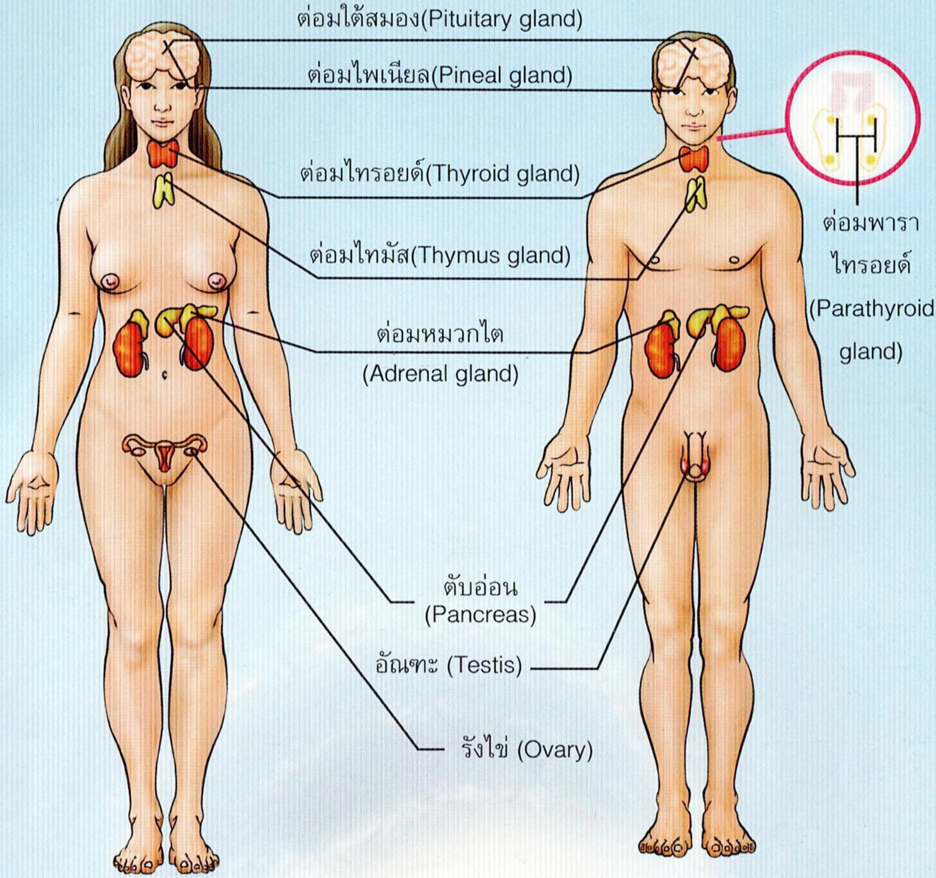
สอบถามข้อมูลเพิ่มเติมได้ที่ www.sripai.com

ชมรมสมาธิเพื่อการผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิตโดยองค์รวม

36/10 ถนนราชพฤกษ์ ตำบลบางกร่าง อำเภอเมือง จังหวัดนนทบุรี 11000

คุณนลิภัสร์ 081-929-5440, คุณบุษราพร 084-111-2186, คุณมริสา 089-691-3231,
คุณวรรณา 086-369-7304, คุณสพัชญ์นันทน์ 087-014-5061
คุณรสริน (ผู้บริหารสถาบันโรสแมริน เกษาบำบัดแบบองค์รวม) 086-445-7091

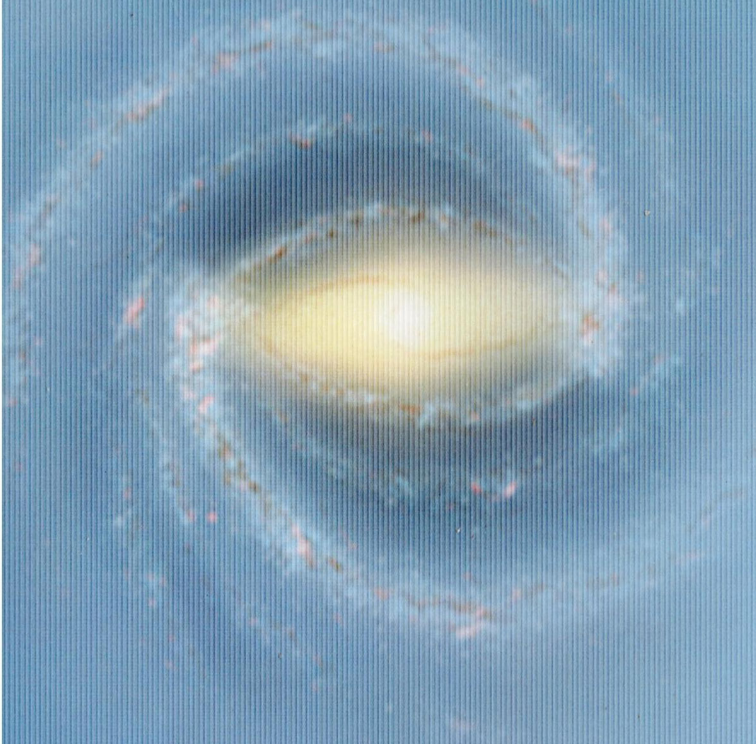
หากต้องการหนังสือโปรดติดต่อ คุณไปรยาพรรณ 089-459-1196
หรือที่มูลนิธิจิตอิ่มบุญบารมี
โทร. 02-428-1622-4, 02-428-7766



ผลจากการฝึกสมาธิ

ช่วยผ่อนคลายความเครียด ความวิตกกังวล ให้กลับมามีความรู้สึกดีๆ มีความคิดในเชิงบวก สิ่งเหล่านี้เป็นปัจจัยให้ คิดดี พูดดี ทำดี รวมถึงการปรับฮอร์โมนในร่างกายให้สมดุล และต่อมฮอร์โมนสามารถผลิตเม็ดเลือดขาวได้อย่างสมบูรณ์ มีผลทำให้ภูมิคุ้มกันในร่างกายแข็งแรง ปราศจากโรคภัยไข้เจ็บ จิตใจปลอดโปร่ง ผ่องใส ทำสมาธิขั้นสูงๆ ได้ง่าย

ถ้าไม่เชื่อต้องพิสูจน์ 4-12 ชั่วโมง ไม่ต้องรอถึง 7 วัน 7 เดือน...



สมาธิเพื่อการผ่อนคลายฯ

9 779909 338200

ราคา 69 บาท



ชมรมสมาธิเพื่อการผ่อนคลายรักษาสุขภาพกายและจิตแบบองค์รวม

www.sripai.com